

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ・こめあぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	579 19.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ポークハム	きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ・しめじ・こまつな にんじん・はくさい	
2 (水)	セルフチキンバーガー				633 31.1
	〔まるがたパン〕	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう		
	〔チキン〕	でんぷん・なたねあぶら	とりにく・だいずたんぱく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
クラムチャウダー	バター・こむぎこ	ベーコン・あさり・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613 28.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	キャベツ・こまつな・えのき	
4 (金)	セルフこまつなぶたどん				655 30.0
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ			
	〔こまつなぶたどんのく〕	しらたき・こめあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・オイスターソース	たけのこ・たまねぎ・こまつな にんにく・ふるねしょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・ごま・さとう	ポークハム・たまご・とうふ	えのきたけ・コーン・はねぎ	
みかんゼリー	ゼリーのもと		みかんかん		
7 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら			615 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	れんこんとなすの キーマカレー	こめあぶら・カレールウ・みずあめ さとう	ぶたにく・だいず・こなチーズ	たまねぎ・しょうが・トマト・にんにく にんじん・れんこん・なす・ピーマン チャツネ(リンゴ・レモン・レーズン)	
	グリーンサラダ	こめあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			みかん	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			551 20.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	たら・しらす・オイスターソース・だいず	たまねぎ・しょうが	
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら・はるさめ・でんぷん	ポークハム	もやし・キャベツ・コーン・にら	
	ワタンスープ	わんたんのかわ・こめあぶら	たまご	はくさい・にんじん・はねぎ	
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			529 18.5
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・さとう・こむぎはいが	のり・ひじき・にゅうせいひん・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのやさい あんかけ	こめあぶら・さとう・でんぷん	とうふ・だいずたんぱく・ゼラチン	たまねぎ・たけのこ・にんじん チンゲンサイ	
	けんちんじる	こめあぶら・さとう・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
目のあいご デー 10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662 21.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	レモン・かぼす	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・えのきたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	にんじん・はねぎ・たまねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			678 23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさつまいものあげに	こめあぶら・でんぷん・さつまいも アーモンド・さとう	さわら	しいたけ・にんじん・たけのこ グリーンピース	
	もずくスープ		とりにく・とうふ・もずく	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			かき	
14日 祝日(体育の日)					
ふるさと きゅうしよくの ひ 15 (火)	まいたけごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・まいたけ	577 17.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	こめあぶら・さつまいも・さとう だいずあぶら・パンこ	とうにゅう		
	やさいソテー すましじる	こめあぶら	わかめ・とうふ	キャベツ・にんじん・コーン にんじん・はねぎ	
16 (水)	ソフトめん	こむぎこ			615 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	ツナのあえもの くだもの	さとう	まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ りんご	

17日からは、裏面をみてください。



□すききらいしないでたべよう
□きせつのたべものについてしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			58.7 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのみみじあげ	こむぎこ・こめあぶら	ちくわ・たまご	にんじん	
	きりほしだいこんとぶたにくの いためもの	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・にんじん・ゆでほしだいこん もやし	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	たまねぎ・タケノコ・コーン・ねぶかねぎ	
📅 1ねんせい 校外学習のため きゅうしょくなし 📅					
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			607 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず	たけのこ・たまねぎ・しいたけ・はねぎ ふるねしょうが・にんにく	
	はくさいスープ	ごま	かまぼこ	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			みかん	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのおこしおこしやき		とりにく		
	やさいのアーモンドいため	こめあぶら・でんぷん・アーモンド		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
22日 祝日(即位礼)					
23 (水)	📅 5ねんせい 校外学習のため きゅうしょくなし 📅				
	くりおこわ	こめ・もちこめ・くり・こめあぶら	とりにく	にんじん・しいたけ	582 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう	さかなすりみ(ぐち・たら・かます ふえだい)	こまつな	
	キャベツのにびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		わかめ・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・はねぎ	
ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	ブルー		
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665 26.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なっとう(からしつき)		なっとう		
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	やさいのいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	ポークハム・かつおぶし・のり	ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	
くだもの			りんご		
25 (金)	📅 2ねんせい 校外学習のため きゅうしょくなし 📅				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597 25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるねしょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
さつまじる	さつまいも・こんにやく	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 21.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ ライむぎこ・コーンフラワー	カラフトししゃも		
	やさいのあますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きのこどん	さとう	とりにく・かまぼこ・たまご	しいたけ・にんじん・まいたけ・しめじ たまねぎ・マッシュルーム・はねぎ	
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも	みそ・とうふ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 21.8
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・だいずあぶら・でんぷん	たまご		
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・チンゲンサイ・キャベツ	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・はねぎ	
31 (木)	📅 6ねんせい 修学旅行のため きゅうしょくなし 📅				
	シーフードドリア				657 27.4
	バターライス	こめ・むぎ・バター		コーン	
	シーフードドリアのぐ	バター・こむぎこ	いか・えび・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	
			ぎゅうにゅう	ほうれんそう	
やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・えのき・はくさい パセリ		
イチゴミルクデザート	さとう・みずあめ	にゅうせいひん・れんにゅう	いちごかじゅう		

※献立表は予定であり、天候などにより変更をすることがあります。ご了承ください。

今月は、21回の予定です。



□すききらいしないでたべよう
□きせつのたべものについてしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!